

봄을 여는 건강식단, 더 균형 있게!

계절이 바뀌는 봄은 생활 리듬과 식습관을 돌아보고, 건강한 변화를 시작하기에 좋은 시기입니다.

최근 건강에 대한 관심이 높아지면서 ‘고단백 식단’, ‘저당·제로 식품’이라는 문구를 자주 접하게 되었습니다. 하지만, 표시 문구만 보고 무조건 건강하다고 믿거나 특정 영양소만 과도하게 강조할 경우 오히려 식습관의 균형이 흐트러질 수 있습니다.

이달의 건강정보에서는 단백질 섭취와 저당·제로 식품 선택을 중심으로, 일상에서 실천할 수 있는 건강하고 균형 잡힌 식사 관리 방법을 소개합니다. 봄을 맞아 새로운 출발을 준비하는 3월, 건강식단으로 가볍고 활기찬 하루하루를 시작해 보세요!

건강식단, 무엇을 줄이고 무엇을 채울까요?

최근 건강식단은 단순히 열량을 줄이는 것을 넘어, 무엇을 덜 먹고 무엇을 채울 것인가에 초점을 맞추며 영양의 질을 높이는 방향으로 나아가고 있습니다.

1) 덜 먹으면 좋아요

- **단순당**: 설탕과 액상과당(음료나 가공식품에 많이 쓰이는 당류)이 많은 가당 음료나 빠르게 혈당을 올리는 과자, 디저트
- **나트륨**: 짭맛이 강한 가공식품과 국·찌개 국물

2) 채우면 좋아요

- **단백질**: 근육과 면역 기능 유지에 필요한 고기, 두부, 달걀 등
- **식이섬유**: 포만감과 장 건강에 도움이 되는 채소와 통곡물
- **건강한 지방**: 혈관 건강에 좋은 생선, 견과류, 씨앗류 등(불포화지방산)

이러한 변화는 비만, 당뇨병, 심혈관질환 등 만성질환에 대한 사회적 관심이 높아진 것과 맞물려 확산되고 있습니다. 다만 중요한 점은 유행하는 식단을 그대로 따라 하기보다, 자신의 건강 상태와 생활 방식에 맞게 적용하는 것입니다.

균형 잡힌 영양 관리

단백질, 채소, 과일, 통곡물, 지방, 수분 충분히 섭취하기



소금과 설탕의 섭취 줄이기



국가건강정보포털(health.kdca.go.kr)

단백질, 내 몸에 맞게 섭취하세요

1) 내 몸에 맞는 단백질 양과 섭취 방법

단백질은 근육과 장기, 면역 기능을 유지하는 데 꼭 필요한 영양소입니다. 하지만 많이 먹을수록 좋은 것은 아니며, 자신의 나이와 활동량, 건강 상태에 맞게 적절한 양을 꾸준히 섭취하는 것이 중요합니다.

건강한 성인의 경우 하루에 체중 1 kg 당 약 0.8~1.2 g의 단백질 섭취가 권장됩니다. 예를 들어 체중 60 kg인 성인은 하루 약 48~72 g의 단백질을 섭취하는 것이 적당합니다. 이 양을 음식으로 환산하면, 하루 세 끼 매번 손바닥 크기만 한 살코기나 생선을 한 토막씩 먹거나, 매끼 두 부 한 모 정도를 섭취해야 채울 수 있는 분량입니다.

단백질은 한 끼에 몰아 먹기보다 하루 세 끼로 나누어 섭취하는 것이 효과적입니다. 이는 한 번에 과도하게 섭취하면 충분히 활용되지 못해 몸에 부담이 될 수 있기 때문입니다. 이러한 섭취 방법은 젊은 층에서는 과도한 섭취를 줄이고, 고령층에서는 식사량 감소로 인한 단백질 부족을 보완하는 데 유용합니다.

따라서 끼니마다 약 20 g 내외의 단백질(식품 무게로 약 100 g)을 섭취하는 것이 좋습니다.

[끼니당 단백질 20 g을 채우는 식품 예시]

- 닭가슴살: 약 100 g(보통 한 덩이)
- 소고기/돼지고기: 살코기 약 100 g(손바닥 크기의 한 장)
- 생선: 고등어 등 약 100 g(손바닥 크기의 한 토막)
- 달걀 큰 것 3개 또는 두부 한 모(약 300 g)

단백질을 꾸준히 섭취하기 위해서는 육류 위주의 식단에서 벗어나 생선, 달걀, 콩류, 두부, 유제품 등 다양한 식품을 활용하는 것이 좋습니다. 식사량이 적더라도 매 끼니에 소량의 단백질 반찬을 곁들이는 습관이 도움이 됩니다.

이는 일반적인 건강한 성인을 기준으로 한 것으로, 개인의 건강 상태에 따라 섭취량 조절이 필요할 수 있습니다. 특히 신장(콩팥)이나 간 기능이 저하된 경우에는 단백질 섭취량에 대해 전문 의료진과 상담하는 것이 필요합니다.

2) 고단백 식단과 보충제, 현명하게 선택하세요

최근에는 운동 여부와 관계없이 단백질 파우더, 고단백 간편식, 닭가슴살 중심 식단을 일상적으로 선택하는 경향이 늘고 있습니다. 이는 근육 유지와 활력 관리에 대한 관심이 늘어난 영향으로 볼 수 있습니다.

하지만 20~30대를 중심으로 단백질 보충제를 습관처럼 섭취하는 경우, 필요 이상으로 단백질을 섭취하게 될 수도 있습니다. 이런 습관이 지속되면 대사 과정에서 발생하는 노폐물을 처리하기 위해 신장에 부담을 줄 수 있어 주의가 필요합니다.

단백질 보충제는 식사만으로 섭취가 부족한 경우에 보조 수단으로 활용할 수 있지만, 식사를 대신하는 필수 식품은 아닙니다. 이미 식사를 통해 충분한 단백질을 섭취하고 있다면 추가 섭취가 필요하지 않을 수 있으며, 제품 선택 시에는 단백질 함량뿐 아니라 당류, 나트륨, 지방, 첨가물도 함께 확인하는 것이 중요합니다. 따라서 고단백 식단이 모든 사람에게 필요한 것은 아니며, 자신의 식사량과 활동량을 고려해 필요 여부

를 판단하는 것이 바람직합니다.

3) 고령층을 위한 단백질 섭취 방법

고령층에서는 씹기 어려움이나 소화 기능 저하, 식욕 감소 등으로 인해 단백질 섭취가 부족해지기 쉽습니다. 이 상태가 지속되면 근육 감소가 가속화되고, 근력 저하와 균형 능력 감소로 이어져 낙상과 골절 위험도 높아질 수 있습니다.

따라서 고령층에서는 단백질을 한 번에 많이 섭취하기보다, 두부, 달걀찜, 생선조림, 우유, 요거트 등 부드럽게 조리한 단백질 식품을 끼니마다 꾸준히 섭취하는 식사 형태가 중요합니다.

또한 가벼운 근력운동이나 일상 속 신체활동을 병행하면 근육 유지와 전반적인 신체 기능을 유지하는 데 도움이 됩니다.

(함께 보면 좋은 건강정보: [근 손실](#))

저당·제로 식품, 현명하게 활용하세요

1) 저당·제로 표시, 어떤 의미일까요?

저당·제로라는 표현은 제품 속 당류 함량이 매우 적다는 의미로, 당이나 열량이 완전히 ‘0’이라는 뜻은 아닙니다.

- **저당**: 식품 100 g당 당류 5 g 이하
- **제로(무설탕)**: 식품 100 g당 당류 0.5 g 미만
- **0 kcal**: 100 g 또는 100 mL당 열량이 4 kcal 미만일 경우 0 kcal로 표기할 수 있어, 제로 식품에도 소량의 열량이 포함될 수 있습니다.

2) 건강한 일상을 위한 ‘저당·제로’ 활용법

저당·제로 식품은 설탕 섭취를 줄이기 위한 하나의 선택지가 될 수 있습니다. 다만 더 건강하게 즐기기 위해 다음을 기억하세요.

- **보조 수단으로 활용**: 설탕 섭취를 줄이는 보조적인 선택지로 활용하되, 평소에는 물이나 무가당 차를 마시는 습관을 들이는 것이 가장 좋습니다.

- **영양성분표 확인:** ‘제로’ 표시만 보기보다는 감미료 종류, 카페인 함량, 나트륨, 지방 등 다른 성분도 함께 살펴 과도한 섭취를 피하는 것이 바람직합니다.
- **적정량 섭취:** 일부 대체 감미료는 한꺼번에 너무 많이 섭취할 경우 복부 팽만감이나 설사를 유발할 수 있습니다.
(함께 보면 좋은 건강정보: [청소년의 제로 음료 섭취](#))

균형 잡힌 식단, 이렇게 실천해 보세요

1) 주요 영양소 골고루 섭취하기

건강하고 균형 잡힌 식단의 핵심은 특정 영양소를 배제하거나 강조하는 것이 아니라, 다양하게 골고루 섭취하는 것입니다.

- **탄수화물:** 정제된 당류를 줄이고 현미, 귀리 등 통곡물 위주로 섭취합니다.
- **단백질:** 생선, 콩, 달걀 등 다양한 식품을 활용하고, 가공육보다는 기름기 적은 살코기를 선택합니다.
- **지방:** 포화·트랜스지방 대신 견과류, 생선, 들기름 등 불포화지방산 위주로 선택합니다.
- **식이섬유:** 다양한 채소와 과일은 포만감을 유지하고 장 건강과 혈당 조절에 도움을 줍니다(단, 과일은 과당이 있으므로 채소보다 적정량 섭취에 유의).

2) 균형 잡힌 식사를 돕는 습관 실천하기

- 식사 순서를 채소나 샐러드→단백질 반찬→밥(탄수화물) 순으로 먹는 ‘거꾸로 식사법’은 혈당 상승을 늦추고 포만감을 높이는 데 도움이 됩니다.
- 과자, 음료수, 라면 등 첨가물이 많은 식품을 피하고, 설탕 등이 들어간 음료 대신 물이나 무가당 차를 마십니다.
- 튀김 대신 굵거나 삶는 조리법을 활용하고, 짜지 않게 먹는 것이 좋습니다.
- 과자나 디저트 대신 견과류 소량, 저지방 유제품, 과일 등으로 대체합니다.
- 음식을 먹을 때 스마트폰이나 TV를 보는 습관은 과식을 유발할 수 있으므로, 식재료의 맛과 향에 집중하는 시간을 가져보세요.

- 음식을 천천히 먹는 것도 중요합니다. 뇌에서 포만감을 느끼기까지는 식사 후 약 20분 정도가 걸리므로, 식사 속도를 늦추면 과식을 예방하는 데 도움이 됩니다.

한국인을 위한 식생활지침

- 🍏 매일 신선한 채소, 과일과 함께 곡류, 고기·생선·달걀·콩류, 우유·유제품을 균형 있게 먹자
- 🍏 덜 짜게, 덜 달게, 덜 기름지게 먹자
- 🍏 물을 충분히 마시자
- 🍏 과식을 피하고, 활동량을 늘려서 건강 체중을 유지하자
- 🍏 아침 식사를 꼭 하자
- 🍏 음식은 위생적으로, 필요한 만큼만 마련하자
- 🍏 음식을 먹을 땐 각자 덜어 먹기를 실천하자
- 🍏 술은 절제하자
- 🍏 우리 지역 식재료와 환경을 생각하는 식생활을 즐기자



자료원: 보건복지부, 한국영양학회
국가건강정보포털(health.kdca.go.kr)

3) 영양성분표와 기록 습관 활용하기

- 가공식품을 선택할 때에는 총열량, 당류, 단백질, 나트륨, 지방 등 영양성분표를 확인하는 습관을 들입니다.

(함께 보면 좋은 건강정보: [영양표시 읽는 법! 알려드리겠습니다!](#))

- 건강 앱을 활용하여 식단, 수면, 혈압 등을 기록하며 자신의 생활습관을 점검하는 것도 좋습니다.

4) 질환이 있는 경우 의료진과 개인 맞춤 식단 상담하기

당뇨병, 심혈관질환, 신장(콩팥)질환 등이 있는 경우에는 일반적인 식단 원칙을 무조건 따르기보다 의료진과 상담하여 질환에 맞는 개인별 식단을 구성하는 것이 중요합니다.

5) 식단 관리와 함께 신체활동 병행하기

식단 관리와 함께 신체활동을 병행하면 건강 효과를 더욱 높일 수 있습니다. 주 150분 이상의 중강도 유산소 운동*과 주 2회 이상의 근력운동을 꾸준히 하는 것이 좋습니다.

*중강도 유산소 운동: 숨이 약간 차지만 대화는 가능한 정도의 운동(예: 빠르게 걷기, 자전거 타기, 수영 등)

개인의 운동능력과 통증 정도, 선호도에 맞춰 꾸준히 할 수 있는 운동을 선택하는 것이 좋습니다. 이는 기분 전환은 물론 근육 감소 예방에도 큰 도움이 됩니다.

건강한 식습관은 거창한 변화보다, 일상 속 작은 선택에서 시작됩니다. 어떤 식단이든 유행보다 중요한 것은 나에게 맞는 균형입니다.

줄일 것은 줄이고, 필요한 영양소는 채우며, 식단 전체의 균형을 지키는 실천이 건강한 일상을 만듭니다. 오늘부터 내 식탁 위에서 한 가지씩 바꿔보면서 건강한 식습관을 실천해 보세요.